

豚バラ肉と野菜の重ね煮

< 調理のポイント >

ホテルパンに並べる時は、豚バラ肉と大根をセットにして組み合わせると、豚バラ肉も柔らかさがアップする。



■ 材料 (1/1ホテルパン40人分)

豚バラ肉ブロック	 4本 (1本400g)	ショウガ	 50g
大根	 2kg	砂糖	 120g
ニンジン	 1.5kg	酒	 250cc
ゴボウ	 800g	醤油	 250cc
白ネギ	 500g		

(1人前) エネルギー/244kcal たんぱく質/7.6g 塩分/1.1g

■ 作り方

- ① 大根、ニンジンは皮をむき、縦2つに割り、ゴボウは皮をむいておく。



- ② 豚バラ肉と①を穴あきのホテルパンに入れ、スチームモードで40分間の加熱をする。



※穴あきのホテルパンの使用時には必ず通常のホテルパンと重ねて使うこと。

- ③ ②の材料を切り分け、大根、豚バラ肉、ニンジン、豚バラ肉、大根とサンド状にホテルパンへ並べる。



- ④ ③の空いている部分にゴボウを差し込み、白ネギの青い部分を材料の上のせる。



- ⑤ ④に調味料とスライスしたショウガを入れ、クッキングシートを落とし蓋にする。さらに蓋をしてコンビモードで130℃、40分間の加熱をする。



- ⑥ 白ネギで白髪ネギを作り水にさらしておく。



- ⑦ ⑤を取り出して皿に盛り付ける。



- ⑧ ⑦に余った煮汁をかけ白髪ネギのをせる。

